

# VfL Uetze e. V.



1. Vorsitzender Volker Paga Von-Uttensen-Straße 27 31311 Uetze

Homepage  
www.vfl-uetze.de  
Sparte Gesundheitssport  
Anja Dreyer  
E-Mail  
anja.dreyer@vfl-uetze.de

Ihr Zeichen, Ihre Nachricht vom

Mein Zeichen (Bei Antwort angeben)

Telefonnummer

Datum

## Spartenbericht 2025

### *Mitgliederentwicklung & Kursauslastung*

Das Jahr 2025 war für unsere Sparte ein voller Erfolg. Besonders erfreulich ist der Anstieg der Mitgliederzahlen, während die Anzahl der ärztlichen Verordnungen konstant stabil geblieben ist.

Unsere Kurse erfreuen sich großer Beliebtheit – insbesondere die Termine am Montagmorgen und Mittwochabend sind mit jeweils bis zu 20 Teilnehmenden hervorragend ausgelastet.

### *Gruppenfokus: Mittwochabend*

Die Mittwochsgruppe zeichnet sich durch eine besonders harmonische Dynamik aus. Mit einer Quote von 4–5 Männern ist die Gruppe gut gemischt. Hier wird nicht nur trainiert, sondern auch viel gelacht. Die Offenheit gegenüber neuen Übungen macht die Arbeit als Trainerin hier besonders produktiv.

### *KAHA® – Kraftvoll und entspannt*

Im Mai 2025 habe ich erfolgreich die Ausbildung zum KAHA-Instructor absolviert. Was ist KAHA? Der Begriff stammt aus der Sprache der Maori und bedeutet „stark“, „mutig“ oder „energiegeladen“. Es kombiniert Elemente aus Qi Gong, Taiji, Yoga sowie der klassischen Rückenschule.

Die Vorteile auf einen Blick:

- Ganzheitlich: Kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen.
- Inklusiv: Für jede Altersgruppe und jedes Fitnesslevel geeignet.
- Mental: Mobilisierend fordernd und gleichzeitig beruhigend für den Geist.

Es ist für mich das schönste Kompliment, wenn Teilnehmende nach Ablauf ihrer Verordnungen entscheiden, als feste Mitglieder dem VfL Uetze e.V. beizutreten. Dies bestätigt, dass sowohl unser sportliches Angebot als auch die menschliche Gemeinschaft in der Sparte überzeugen.

Mit freundlichen Grüßen

Anja Dreyer

Spartenleitung Gesundheitssport

|                                                             |                                                                                                           |                                                         |                                                                        |                                                                            |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Vereinsregister<br>Amtsgericht Hildesheim<br>Nummer: 120017 | Mitglied im Landessportbund Niedersachsen<br>über den Regionssportbund Hannover<br>Vereinsnummer: 19/4710 | Finanzamt Burgdorf<br>Steuernummer:<br>16 / 200 / 33027 | Sparkasse Hannover<br>BIC: SPKHDE33XXX<br>IBAN: DE07250501801010458675 | Hannoversche Volksbank<br>BIC: VOHADE2HXXX<br>IBAN: DE34251900010410793400 |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|